



## Informasjon om Cardioclub Halden

**Hjerte- og karsykdom er en hyppig dødsårsak og forårsaker 2 av 5 dødsfall i Norge. Mellom 9 og 15 nordmenn dør av hjerneslag eller hjerteinfarkt hver dag. 400 000 nordmenn lever med hjerte- og karsykdom, og nesten alle kjenner noen som er rammet. For disse som lever med hjerte- og karsykdom, betyr trening og endring av livsstil mye for framtiden og livskvaliteten.**

Cardioclub Halden (CCH) ble etablert i Halden i 2012 og registrert som en frivillig organisasjon i Brønnøysundregistrene 06.09.12. Det medlemmene har felles er at de har hatt en hjertelidelse og er blitt behandlet for det.

Vi er i dag over 40 medlemmer som trener i sal på **Spenst Høvleriet** i flotte lokaler. På tirsdag kondisjon (intervalltrening) i sal. På torsdag har vi spinning og styrketrening i eget spinningssrom. Treningsstart er kl.16:00 begge dager. Treningsøktene varer en time. Torsdagstreningen er todelt. Først spinning og deretter styrke.

Etter endt rehabilitering ved Ullevål Universitetssykehus, Sykehuset Østfold eller LHL-klinikkene (Feiring) ble vi overlatt til å trene på egen hånd. Klubben ble startet fordi det manglet et rehabiliteringstilbud i Haldenregionen. Vi har medlemmer i alle aldre og av begge kjønn, og det kreves ingen forkunnskaper om trening. Dette er et tilbud til alle som trenger helsemessig rehabilitering etter sykdom.

Treningsprogrammene er tilpasset slik at alle kan delta utfra sine forutsetninger. Klubben har faste innleide instruktører med utdanning som fysioterapeuter. Våre instruktører har også deltatt på kursing ved Idrettshøgskolen og Feiring. Instruktørene trener oss etter Ullevål-modellen, en spesiell metode for intervalltrening utviklet ved Ullevål Universitetssykehus, Feiring og Norges Teknisk-Naturvitenskaplige Universitet. Metoden har vist seg å ha en god effekt på nettopp hjertelidelser. Denne type trening er til for rehabilitering og for å forebygge tilbakefall. Dette er viktig for at vi kan fungere normalt igjen, det være seg i jobb eller familie. Treningsrommet er også en sosial arena hvor vi kan diskutere felles problemer, støtte hverandre og ha det trivelig sammen.

**Veien tilbake til et normalt liv må vi gå på egen hånd, med Cardioclub gjør det veien litt lettere.**

Klubbens virksomhet til nå har vist at det er behov for denne type trening i Haldenregionen, et behov som vi tror vil øke i fremtiden. Vi som har kommet i en vanskelig situasjon etter sykdom, har opplevd hvor mye det betyr å ha et profesjonelt tilpasset treningstilbud i nærheten av hjemstedet.

Vi ønsker nye medlemmer velkommen til oss!

Vennlig hilsen: Tor Harald Korpås. Styreleder mob. 90856627  
Caroline S. Eylertsen. Treningskoordinator mob. 48069271  
[www.cardioclubhalden.no](http://www.cardioclubhalden.no)